**Té de Canela y Almendras: Propiedades y Beneficios en Ayurveda**

El té de canela y almendras es una variación del *chai* tradicional que incorpora las propiedades terapéuticas de la canela y las almendras, brindando una bebida nutritiva y equilibrante para el organismo. La leche de almendras, además de ser una alternativa para quienes no pueden consumir lácteos, se combina armoniosamente con especias cálidas como el jengibre, el anís estrellado y el cardamomo, creando una infusión con efectos digestivos, energizantes y fortalecedores.

En Ayurveda, la canela y las almendras son ingredientes con múltiples beneficios. La canela es reconocida por su capacidad para estimular el fuego digestivo (*agni*), mejorar la circulación y actuar como un tónico para el sistema respiratorio. Las almendras, por su parte, son rejuvenecedoras (*rasāyana*), nutritivas y fortalecen los tejidos corporales.

**Índice de Contenidos**

1. [Propiedades Ayurvédicas de la Canela y las Almendras](#propiedades)
2. [Efectos en los *Doṣas*](#doshas)
3. [Beneficios del Té de Canela y Almendras](#beneficios)
4. [Receta Tradicional y Preparación](#receta)
5. [Indicaciones y Usos en Ayurveda](#indicaciones)
6. [Precauciones y Contraindicaciones](#precauciones)
7. [Conclusión](#conclusion)
8. [Aviso Importante](#disclaimer)
9. [Bibliografía](#bibliografia)

**Propiedades Ayurvédicas de la Canela y las Almendras {#propiedades}**

**Canela (*Tvak*)**

La canela se obtiene de la corteza del árbol *Cinnamomum zeylanicum* y es ampliamente utilizada en Ayurveda por sus propiedades digestivas, carminativas y fortalecedoras.

* **Sabor (*Rasa*)**: Picante (*kaṭu*), amargo (*tikta*), dulce (*madhura*).
* **Cualidades (*Guna*)**: Ligera (*laghu*), rugosa (*rukṣa*), penetrante (*tīkṣṇa*).
* **Efecto postdigestivo (*Vipāka*)**: Picante (*kaṭu*).
* **Potencia (*Vīrya*)**: Caliente (*uṣṇa*).
* **Acción terapéutica (*Karma*)**: Equilibra *vāta* y *pitta*, estimula la digestión (*dīpana, pācana*), fortalece el sistema reproductor masculino (*śukrala*), mejora la circulación (*balya*) y actúa como antiséptico.

**Almendras (*Vāta-hara Phala*)**

Las almendras (*Prunus dulcis*) se consideran un alimento altamente nutritivo y revitalizante.

* **Sabor (*Rasa*)**: Dulce (*madhura*).
* **Cualidades (*Guna*)**: Pesado (*guru*), viscoso (*snigdha*).
* **Efecto postdigestivo (*Vipāka*)**: Dulce (*madhura*).
* **Potencia (*Vīrya*)**: Caliente (*uṣṇa*).
* **Acción terapéutica (*Karma*)**: Nutritivo y rejuvenecedor (*rasāyana*), afrodisíaco (*vṛṣya*), fortalece el sistema nervioso (*balya*).

**Efectos en los *Doṣas* {#doshas}**

El té de canela y almendras tiene un efecto equilibrante en los *doṣas*, aunque en exceso puede agravar ciertos desbalances.

Vāta: La combinación de canela y almendras es ideal para calmar *vāta*, ya que la leche de almendras es nutritiva y la canela ayuda a mejorar la digestión y la circulación.  
Pitta: La canela, por su potencia caliente (*uṣṇa vīrya*), puede agravar *pitta* en exceso, pero la leche de almendras ayuda a contrarrestar este efecto.  
Kapha: La canela equilibra *kapha* al estimular el metabolismo y reducir la pesadez, mientras que la leche de almendras, al ser pesada, puede aumentar *kapha* si se consume en exceso.

**Beneficios del Té de Canela y Almendras {#beneficios}**

Mejora la digestión al estimular *agni* y prevenir la acumulación de toxinas (*āma*).  
Fortalece el sistema nervioso, reduciendo el estrés y mejorando la concentración.  
Proporciona energía y vitalidad debido a su contenido de nutrientes esenciales.  
Favorece la salud cardiovascular al mejorar la circulación y regular el azúcar en sangre.  
Refuerza el sistema inmunológico gracias a sus propiedades antioxidantes y antibacterianas.

**Receta Tradicional y Preparación {#receta}**

**Ingredientes**

* 4 tazas de agua.
* 2 trocitos de canela.
* 6 vainas de cardamomo bien trituradas.
* 4 clavos de especia.
* 3 vainas de anís estrellado.
* 1 trocito de jengibre fresco.
* 1 pizca de sal.
* 1 taza de leche de almendras.
* 1 cucharadita de miel pura.

**Preparación**

1. En una olla mediana, hervir el agua junto con la canela, el cardamomo, los clavos, el anís estrellado, el jengibre y la sal durante 5 minutos.
2. Retirar del fuego y dejar reposar por otros 5 minutos.
3. Agregar la leche de almendras y la miel.
4. Colar la mezcla y servir caliente.

**Indicaciones y Usos en Ayurveda {#indicaciones}**

Este té es utilizado en Ayurveda para tratar diversas afecciones debido a las propiedades de la canela y las almendras.

Indigestión y anorexia: La canela estimula el *agni* digestivo, ayudando a eliminar el *āma* acumulado en el sistema digestivo.  
Trastornos urinarios: La canela actúa como diurético suave, ayudando en el tratamiento de infecciones urinarias y retención de líquidos.  
Hemorroides: Su acción carminativa y astringente ayuda a reducir la inflamación y el dolor asociados a las hemorroides causadas por *vāta doṣa*.  
Parásitos intestinales: La canela posee propiedades antiparasitarias, eliminando *krimi* y equilibrando el tracto digestivo.  
Problemas de fertilidad masculina: La canela es considerada un tónico para el sistema reproductor masculino, ayudando a mejorar la calidad del esperma y la vitalidad.  
Tos e irritación gástrica: Su acción expectorante y antiséptica es útil para aliviar la tos y mejorar la salud respiratoria.

**Precauciones y Contraindicaciones {#precauciones}**

Las personas con *pitta* elevado deben consumirlo con moderación debido al efecto caliente de la canela.  
Los diabéticos deben evitar la miel o consultar a un profesional ayurvédico.  
Las personas con alergia a los frutos secos deben evitar la leche de almendras.

**Conclusión {#conclusion}**

El té de canela y almendras es una bebida cálida y terapéutica que equilibra *vāta* y *kapha*, mejora la digestión y fortalece el cuerpo. Su combinación de especias y leche de almendras crea una bebida reconfortante con grandes beneficios para la salud.

**Aviso Importante {#disclaimer}**

Este artículo es meramente informativo y no sustituye el consejo médico profesional. Si padeces alguna condición de salud, consulta a un médico ayurvédico antes de iniciar cualquier tratamiento.

**Bibliografía {#bibliografia}**

Charaka Samhita – Sutrasthana, Chikitsasthana.  
Ashtanga Hridayam – Sutrasthana.  
Bhāvaprakāśa Nighaṇṭu – Sección sobre *Tvak* y almendras.  
Sharma, P. (2019) – *Ayurvedic Use of Cinnamon*.  
Patwardhan, B. (2020) – *Almonds in Ayurveda*.